

## 宇和島鯛めし



南予地方では、鯛の刺身をご飯に載せ、特製のタレと生卵、ごまやきざみねぎなどの薬味を混ぜたものにかけて食べる。タレはしょう油を主体に家庭独自の味になっている。2007年「宇和島鯛めし」は農林水産省の「郷土料理百選」に選ばれた。



### 素材(4人分)

鯛

卵(生食用)

青ねぎ

みかんの皮

ごま

もみのり

ご飯

A

酒

みりん

だし汁

しょう油

### 分量

600g

4個

少々

少々

少々

少々

1人 180g

大さじ2

大さじ2

90cc

大さじ4

- (1) 鯛は3枚におろし、薄くそぎ切りにする。
- (2) 青ねぎは小口切りにし、さらしねぎに、みかんの皮は白い部分を除き、細かく刻む。
- (3) Aの調味料を合わせ、人数分に分ける。(1)の鯛と卵を1人分ずつに分け、タレに混ぜ込む。
- (4) ご飯に(3)をかけ、さらしねぎ、みかんの皮のみじん切り、ごま、もみのりを好みで散らす。

\* このレシピはタレに直前に合わせますが、タレに漬け込んでおいた刺身をごはんにかけて食べる方法もあります。

## 🍴 さつま



宿毛、御荘あたりのかつお漁師が考案したと言われている。「冷汁」と呼んでいたが、宇和島地方では「さつま」の呼称で親しまれている。手軽な食材で作れ、栄養価が高いことから家庭料理として、夏場の食欲のない時など食べられている。



### 素材(10人分)

鯛または鯹(あじ)

みそ

ごま

砂糖

だし汁

(鯛または鯹のだし)

薬味

ねぎ

みかんの皮

麦ごはん

### 分量

200g

200g

少々

小さじ1

4カップ半

少々

少々

10人分

- (1) 鯛(鯹)は表面を焼く。
- (2) ごまも表面を焦がさないように炒り、切りごまにする。
- (3) (1)の鯛(鯹)がさめたら、すり鉢に入れてつぶす。  
みそもすっておく。
- (4) (3)の魚とみそを合わせてする。
- (5) だし汁を少しずつ加え、好みの濃さにのばす。
- (6) 薬味を切っておく。
- (7) 麦ごはんにかけて、ごまとねぎ、みかんの皮のみじん切りをかける。